

J'APPRENDS À me brosser les dents

3 - 6 ans



1 Je me brosse les dents après chaque repas, surtout le soir avant d'aller dormir, avec l'aide de mes parents.



2 Je mets un petit pois de dentifrice sur ma brosse à dents.



3 Les dents du bas : je mets ma brosse sur mes dents du fond et je frotte d'avant en arrière. Et je fais pareil de l'autre côté.



4 Les dents du haut : je mets ma brosse sur mes dents du fond et je frotte d'avant en arrière. Et je fais pareil de l'autre côté.



5 Les dents de devant : je serre mes dents et je fais la grimace, je brosse en faisant des ronds.



6 Je crache le dentifrice. Je rince ma bouche et ma brosse à dents.



Mes dents sont propres au bout de 3 minutes de brossage.